



Bømlo
kommune

Kva skjer

Her er nokre av aktivitetane i nærområdet ditt **18. mai til 24. mai**



Måndag 18. Kl. 19.00 - Dans - Klubbhus Moster

Er du glad i å dansa? I klubbhuset til Moster idrettslag er det seniordans kvar måndag med instruktør.



Tysdag 19. Kl. 10.00 - Seniortur - Tormodsæter/Gilje

Bli med Bømlo turlag til Tormodsæter/Gilje. Turen går i middels krevjande terreng. Oppmøte og start ved Svortland skule kl 10.00.
Kontaktperson: Alf Kr. Selle, tlf 951 65 853



Tysdag 19. Kl. 19.00 - Trening på Meling - Meling skule

Trening med rolege og kontrollerte bevegelser med forklaringar undervegs. Treninga passar for alle. Ta med matte, vatn og behaglege kler. Pris kr 180



Torsdag 21. Kl. 19.00 - Torsdags Quiz - Bømlo kulturhus

Quizkveld i Bømlo kulturhus med varierte og underholdande spørsmål. Det er 8 personar på kvart lag, men du treng ikkje ha eige lag for å vera med. Kvelden består av 3 omgangar, og det blir kåra månadsvinnarar. Dørene opnar kl 19.00 og quizen startar kl 19.30



Søndag 24. Kl. 13.00 - Galleri Finnegarden - Meling

Ope galleri på Finnegarden, med mykje fint å sjå på og kaffi på kannen.
Ope til kl 17.00

Ynskjer du informasjon om fleire aktivitetar?

Gå til nettsidene bomlo.kommune.no

Leveres i
samarbeid med



Nytt og nyttig

Førebygging av psykiske helseplager

Me har alle ei psykisk helse og gjennom livet vil alle kjenne at korleis me har det mentalt ikkje held seg stabilt. Dei fleste vil kjenne at det kan vera spesielt vanskeleg fleire gongar i livet.

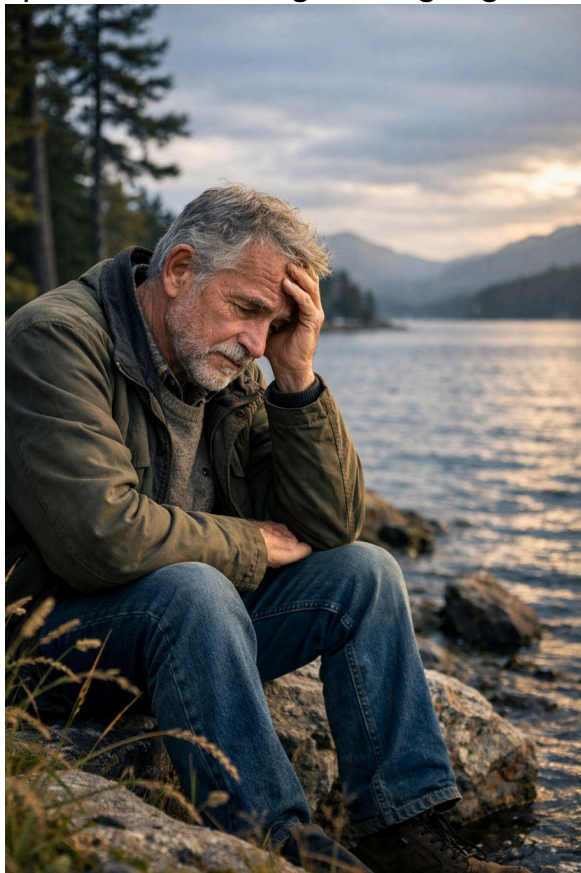


Foto: KI-generert

Faktorar som fysisk helse, relasjonar, stress, overgang til å bli pensjonist, økonomi og haldningar ein har til seg sjølv kan verke inn på dette.

Dei viktigaste tiltaka ein kan gjera for å unngå å få varige psykiske helseplagar er:

- å vera i fysisk aktivitet. Trapp i staden for heis, gå i staden for å køyre...
- å passe på å få nok søvn. Begrens søvn på dagtid, stå opp og leggje seg til faste tider.
- å ete frukt/grønt, grove kornsortar, meir av fisk og kvitt kjøtt enn raudt kjøtt.
- å vera sosial med andre dagleg.

I Bømlo kommune har me fleire tilbod til vaksne som treng hjelp med si psykiske helse. Rask psykisk helsehjelp er for innbyggjarar over 16 år som har lettare former for angst, mild og moderat depresjon, begynnande rusvanskar og/eller søvnevanskar.

Psykisk helseteneste er for innbyggjarar over 18 år som har moderate til alvorlege plagar, eller som har hatt plagar ei tid (over 6 mnd).

Kontaktinformasjon til Psykisk helse og rus i Bømlo kommune:

Tlf: 53 42 30 00 (først tasteval 3, så tasteval 5)

Kontaktinformasjon Bømlo kommune:

E-post: postmottak@bomlo.kommune.no

Telefon: 53 42 30 00